**Le massage du dos allongé sur le ventre**

[Critères de réalisation d’un massage, généralités 1](#_Toc179166164)

[Le patient 2](#_Toc179166165)

[Le soignant 2](#_Toc179166166)

[Le massage 2](#_Toc179166167)

[Le contexte et l’environnement 2](#_Toc179166168)

[Les 6 principes à respecter dans tout massage. 2](#_Toc179166169)

[Tenir compte de la situation de soins. 2](#_Toc179166170)

[Faire preuve d'attention et de présence 2](#_Toc179166171)

[Observer la personne 3](#_Toc179166172)

[Evaluer et ajuster le massage 3](#_Toc179166173)

[Utiliser la créativité 3](#_Toc179166174)

[Être attentif à son dos 3](#_Toc179166175)

[Installation et matériel, généralités 3](#_Toc179166176)

[Huile ou crème de massage 3](#_Toc179166177)

[Serviettes de bain 3](#_Toc179166178)

[Couverture (facultatif) 3](#_Toc179166179)

[Paravent (si souhaité) 3](#_Toc179166180)

[Musique (facultatif) 4](#_Toc179166181)

[Le matériel pour la position ventrale 4](#_Toc179166182)

[Table 4](#_Toc179166183)

[Têtière 4](#_Toc179166184)

[Lit 4](#_Toc179166185)

[Appuie-bras 4](#_Toc179166186)

[Coussins ou linges de positionnement 4](#_Toc179166187)

[Les 4 étapes et les gestes de massage 4](#_Toc179166188)

[Aider la personne à s’installer 4](#_Toc179166189)

[Premier contact 5](#_Toc179166190)

[*Huilage* 5](#_Toc179166191)

[Le massage 5](#_Toc179166192)

[*Manœuvres de base* 5](#_Toc179166193)

[*Les gestes qui relient* 5](#_Toc179166194)

[*Les gestes qui échauffent* 5](#_Toc179166195)

[*Les gestes sur les zones tendues* 6](#_Toc179166196)

[Fin du massage et séparation 7](#_Toc179166197)

## **Critères de réalisation d’un massage, généralités**

Ces critères dépendent de plusieurs facteurs centrés sur:

### **Le patient**

L’offre de massage doit être adaptée à chaque patient en fonction de son état de santé, de ses besoins et désirs personnels en matière de toucher. Son genre, son âge, sa culture, mais aussi son parcours de vie participent à comprendre son attitude vis-à-vis du massage. L’écoute et l’observation de ses réactions verbales et non verbales permettent d’ajuster l’offre en cours de massage.

### **Le soignant**

Le soignant doit pouvoir:

Se situer personnellement dans son rapport au toucher dans les soins. Construire une distance professionnelle incluant un niveau d’intimité confortable pour le patient et pour lui-même. Respecter ses propres émotions et sentiments et n’offrir un massage que s'il se sait apte à le faire. Utiliser des positions ergonomiques et le balancement du corps pour préserver son dos.

### **Le massage**

Les principes et techniques de base du massage de détente doivent être respectés, toutefois le soignant doit pouvoir faire preuve de **souplesse**, d’**adaptation** et de **créativité** dans l’exercice de ses gestes. Les massages peuvent se faire dans des **positions variées**, sur la **peau nue** ou **sur les habits** en fonction des souhaits du patient et de la situation de soins. Dans ce document ne sont décrits que le matériel, positionnement et gestes du massage allongé sur le ventre.

### **Le contexte et l’environnement**

Le massage se fait dans un environnement le plus calme possible, afin de favoriser la détente du patient. Le choix du massage, la position du patient, le lieu, le matériel utilisé et la durée du soin sont définis de manière réaliste et pertinente, en tenant compte des ressources et des limites du contexte de la situation de soins.

**Ces critères sont développés de manière plus approfondie dans le document**

**« Critères de réalisation »**

## **Les 6 principes à respecter dans tout massage :**

### 

### **Tenir compte de la situation de soins**

Il importe de tenir compte de la situation de soins qui est à chaque fois unique, le massage étant une activité faisant partie intégrante de la démarche de soins.

### **Faire preuve d'attention et de présence**

Faire preuve d’une présence attentive est indispensable. Le moment du massage est un accès à l’intimité du patient et donne, de manière non verbale, de nombreuses indications précieuses et utiles sur son état physique et psychique. La qualité de l’implication personnelle du masseur est perçue très rapidement par la personne massée et des gestes effectués machinalement sont désagréables. Il s’agit de faire preuve d’une présence humaine, attentive et chaleureuse.

### 

### **Observer la personne**

Les réactions de la personne sont observées durant toute la durée du massage.

Une attention particulière est à accorder:

• aux signes de retrait

• aux grimaces

• aux tensions et crispations

• à l’apparition de sueur dans les mains ou les pieds.

Les soupirs, les expirations longues, sont souvent des signes de détente profonde.

### 

### **Evaluer et ajuster le massage**

Une évaluation constante du soin est effectuée sur la base de l’observation de la personne.

Elle peut conduire à un ajustement des gestes ou même à un arrêt du massage.

### 

### **Utiliser la créativité**

Le respect des principes et étapes généraux du massage ne limite pas la liberté de faire usage des gestes appris d’une manière personnelle et créative. Tout massage est différent, chaque geste peut être refait, repris et adapté selon la situation du moment. Un massage à chaque fois identique est lassant pour les deux parties et ne répond pas forcément aux besoins présents du patient.

### 

### **Être attentif à son dos**

Le dos reste droit si la table est à la bonne hauteur ou si le masseur plie les genoux pour masser une personne assise. Le balancement du corps durant les massages détend les muscles du dos et prévient la fatigue.

## **Installation et matériel, généralités**

### **Huile ou crème de massage**

Utiliser une huile de massage d'origine végétale, telle l'huile de pépins de raisin, de carthame, de tournesol, d’avocat ou une cire liquide comme le jojoba. Elle peut être parfumée avec de l'huile essentielle. Attention toutefois aux risques d’allergie.

### **Serviettes de bain**

Prévoir suffisamment de serviettes de bain de grande dimension pour recouvrir la zone du corps massée. Elles évitent le refroidissement de la personne et protègent la table ou le lit de l’huile utilisée.

### **Couverture (facultatif)**

La couverture peut recouvrir les zones du corps qui ne sont pas massées pour préserver le confort thermique du patient. Elle est également indiquée en fin de massage, lorsque la personne se repose encore un instant.

### **Paravent (si souhaité)**

L’essentiel est de préserver la pudeur de la personne. L’usage de rideaux, d’une chambre isolée ou le fait de quitter la pièce pendant que la personne enlève ou met ses vêtements sont des alternatives au paravent.

### **Musique (facultatif)**

L’écoute d’une musique douce facilite la détente, mais l'environnement et le contexte n’offrent pas toujours cette possibilité. Choisir le type de musique en fonction des goûts de la personne et de l'objectif du massage, proposer l’écoute d’extraits en cas de doutes.

## **Le matériel pour la position ventrale**

### **Table**

La largeur idéale de la table se situe entre 70 et 80 centimètres pour un accès confortable au corps. La table doit être à la bonne hauteur : les bras du masseur doivent être tendus, les mains à plat sur la table.

### **Têtière**

La têtière, recouverte d’une "charlotte" par mesure d’hygiène, n’est pas indispensable. Elle permet de positionner la tête de la personne dans l’axe de la colonne vertébrale et facilite le massage de la nuque. Sans têtière, la tête est posée directement sur la table. La personne peut soit poser son front sur les deux mains placées l’une sur l’autre, soit mettre la tête de côté.

### **Lit**

Un massage dans le lit n’est possible que si celui-ci est réglable en hauteur, pour éviter une position délétère du dos du masseur.

Si ce n'est pas possible, proposer au patient de s’installer dans une position plus favorable (assis par exemple).

### **Appuie-bras**

L'appuie-bras est utile et confortable mais n'est pas indispensable, les bras pouvant être posés directement sur la table, le long du corps ou repliés de part et d'autre du visage.

Proposer à la personne de tester les différentes positions possibles, voire de les modifier en cours de séance.

### **Coussins ou linges de positionnement**

De petits coussins ou des linges pliés et placés sous le haut du thorax, le ventre, les jambes ou sous les chevilles sont facultatifs. Ils sont parfois très appréciés des personnes souffrant de douleurs dorsales ou ayant une forte poitrine. Ils sont à protéger de l’huile avec une serviette.

## **Les 4 étapes du contact et les gestes de massage**

### **Aider la personne à s’installer**

La personne peut avoir la tête posée directement sur la table, les bras retombant sur les côtés ou repliés des deux côtés de la tête. Ils peuvent aussi être placés le long du corps.

Si le visage repose sur la têtière, les bras seront posés sur l’appuie bras ou le long du corps. La personne peut bien sûr les déplacer en cours de massage. Cette préparation garantit une installation confortable. Elle rassure la personne sur sa liberté de mouvement durant toute la séance.

**1ère étapes du cycle du contact  : Pensez à votre intention** pour le patient durant ce massage, celle-ci va guider vos gestes : fermer les yeux, se concentrer, prendre conscience de son corps et émettre une intention favorable envers votre partenaire et pour vous

### **2ème étape du cycle du contact : Premier contact**

Le premier contact physique est léger et s’effectue sans huile, de manière à donner une première information sur la qualité du toucher. Cette phase permet de délimiter la zone du corps qui va être massée et favorise la construction d’un rapport de confiance entre les deux personnes.

### *Huilage*

Une fois le contact établi, il faut éviter de lâcher la personne durant toute la durée du massage. L’huile doit donc être facilement accessible d’une main. Elle est chauffée dans le creux de l’autre main avant d’être appliquée sur l’ensemble de la zone à masser.

### **3ème étape du cycle du contact : Le massage** (

### *Manœuvres de base*

Elles donnent une impression très agréable d’enveloppement et aident la personne à se détendre. Elles sont utilisées au début et à la fin de la séance, mais aussi en cours de massage, où elles permettent de passer de manière fluide d’une zone massée à une autre.

La manœuvre de base se pratique en étant placé à la tête de la personne. Les mains se déplacent sur les trapèzes, de part et d’autre de la colonne vertébrale. Elles descendent le long du dos pour revenir en passant par les flancs et contourner les épaules.

Cette manœuvre se pratique aussi en étant placé au niveau de la taille de la personne. Le masseur place alors ses mains au bas du dos et remontent de chaque côté de la colonne pour passer sur les trapèzes les épaules et redescendre le long des flancs.

Cette manœuvre est pratiquée deux à trois fois de suite en début de massage et permet aussi bien au masseur qu’à la personne massée de se mettre peu à peu en confiance.

Deux à trois fois durant le massage, cette manœuvre se poursuit par un geste qui descend jusqu’au bout des doigts de façon à donner une impression renforcée d’enveloppement, reliant la zone massée à l’entier du corps

### *Les gestes qui relient*

Les manœuvres reliant la zone massée aux autres parties du corps prolongent la manœuvre de base, indiquant que l’ensemble du corps est pris en compte dans le massage. Des passages d’une extrémité à l’autre (du bout des doigts au bout des pieds) donnent à la personne massée une perception globale de son corps

### *Les gestes qui échauffent*

Les manœuvres d’échauffement permettent de préparer les muscles à un travail plus en profondeur.

*manœuvres pour chauffer la peau: pétrissage, chauffe des lombaires, lissages croisés et simples*

*Pétrissage*: Le pétrissage se pratique avec les deux mains à plat sur la peau, les coudes pointés à l’extérieur et les doigts se faisant face. Une des mains saisit la peau avec l’ensemble de la paume et des doigts pour la repousser en direction de l’autre main qui répétera ensuite le même mouvement, donnant une impression de pétrissage. La manœuvre commence de manière assez légère puis le pétrissage devient plus profond après quelques minutes. Le mouvement de torsion s’accentue en prenant appui sur les deux pouces.

*Massage de la zone du bas du dos :*

Pour l’échauffement de cette zone, les mains sont appuyées l’une sur l’autre et exercent un mouvement circulaire sur le bas de la colonne au niveau des lombaires, avant de remonter en direction de la nuque.

*Lissage croisé ou lissage simple*

Le geste de lissage se fait avec les mains à plat sur un côté du flanc et remontant l’une après l’autre en direction de la colonne. Les mains peuvent aussi se positionner chacune sur un flanc puis monter en direction de la colonne et rejoindre le flanc opposé. Elles se croisent alors au milieu du dos. Le geste de lissage peut s’effectuer également à partir du trapèze pour descendre en direction du milieu du dos.

### *Les gestes sur les zones tendues*

Le massage sur les zones tendues ne se fait qu’une les muscles préparés par les manœuvres d’échauffement. Un massage profond appliqué directement sur une zone tendue est inefficace et douloureux.

*Massage le long de la colonne*

Les mains prennent appui sur les flancs et les pouces massent circulairement les muscles placés le long de la colonne en direction de la nuque. Cette manœuvre permet de sentir les zones tendues et de s’y arrêter plus longuement si nécessaire. La zone tendue sera massée soit avec des micros mouvements circulaires des pouces ou alors du bout des doigts. Il faut éviter de rester plus 30 secondes sur une zone tendue, il est toujours possible d’y revenir plus tard durant le massage. Eviter d’appuyer trop fort au niveau des reins situés à la base des dernières côtes. Le massage le long de la colonne peut se faire aussi avec un mouvement circulaire des index, majeurs, annulaires des deux mains posés les uns sur les autres. Après quelques mouvements circulaires, les doigts poursuivent avec un lissage enveloppant en direction du flanc avant de se déplacer légèrement et reprendre les même étapes tout le long de la colonne et un côté après l’autre

*massage de la zone entre les omoplates*

Cette zone se travaille les mains posées sur les omoplates. Les pouces impriment des mouvements circulaires larges qui débordent des côtés de la colonne pour masser l’ensemble de la zone située entre les omoplates, souvent tendue. Les mouvements sont

d’abord légers et deviennent plus précis sur les zones nécessitant un massage plus fouillé. Le même geste peut s’exercer depuis la tête de la personne en prenant appui sur les trapèzes ou les omoplates

*massage des trapèzes*

Le massage des trapèzes utilise un geste de pétrissage qui peut se faire avec une ou deux mains. Il faut utiliser toute la paume et les doigts pour éviter de faire un pincement douloureux. La zone des trapèzes étant souvent très tendues, ce massage est très apprécié et peut être répété à plusieurs reprise durant le massage.

*massage de la nuque*

Des manœuvres de pétrissage sur les zones musculaires de la nuque se font avec une ou deux mains, avant d’effectuer de petits gestes circulaires avec le pouce et l’index.  Eviter de masser la zone fragile de la gorge

*massage de l'épaule*

Pour le massage de l’épaule, la main du masseur passe sous le bras de la personne massée et se glisse sous son épaule. Cette position permet une mobilisation passive et douce de l’épaule pendant que l’autre main effectue des mouvements de massage avec la partie charnue de la paume, les doigts puis les pouces qui contournent l’omoplate et l’épaule

*massage des bras et mains*

Le massage des bras et des mains n’est pas nécessaire lors d’un massage du dos, mais il le complète très agréablement. Le masseur commence par mobiliser passivement le bras pour en vérifier le niveau de détente. Il exerce ensuite des pressions de l’épaule à la main. Le dessus du poignet se masse avec un mouvement circulaire des pouces, qui lissent ensuite parallèlement le dessus de la main, les doigts posés dans la paume en contre appui. Le massage de l’intérieur de la main correspond au massage de la paume et il peut être très appuyé. Des mouvements d’écartement s’effectuent en prenant cette fois appui avec les pouces sur le dessus de la main, les autres doigts écartant largement l’intérieur de la paume. Cette zone peut se masser aussi avec le poing, l’autre main du masseur étant en contre appui sous le poignet. Le massage de paume peut se faire aussi avec des mouvements circulaires appuyés. Les doigts sont massés soit avec des mouvements de torsion ou avec le pouce et l’index du masseur. Le massage des mains est particulièrement apprécié, et peut être exercé dans d’autres positions comme massage unique. Il n’est pas toujours aussi complet. On exerce au minimum quelques contacts sur les bras et les mains pendant la séance

### **4ème étape du cycle du contact : Fin du massage et séparation** ()

La fin du massage se prépare par une reprise des manœuvres de base, ralentissant peu à peu et devenant de plus en plus légères jusqu’à cesser. Une fois le massage terminé, la personne est recouverte de façon à éviter le refroidissement. Les pressions par-dessus le linge sont possibles, elles permettent d’achever en douceur un massage prolongé.

Le massage se termine tout en douceur, en prenant le temps de ralentir les gestes et en étant attentif au processus de séparation. La personne retrouve ainsi peu à peu son état d’éveil habituel et peut intégrer les effets bénéfiques du massage. Le masseur se lave les mains à l'eau fraîche afin de revenir dans son propre corps et se séparer lui aussi du patient.